



城南医薬 季節のおたより

令和元年秋号



—「夏バテ」が、涼しくなっても解消しない。—
それは、もしかすると「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因と症状

夏の疲れや気温差による自律神経の乱れと、冷たいものたべすぎや飲みすぎによる内臓の冷えが原因で症状が出ると考えられます。

- だるい、疲れやすい ○食欲不振 ○めまい、ふらつき
- 風邪をひきやすい ○口やのどがかかわく ○寝汗をよくかく

秋バテ予防対策

予防対策は体を温めることです。温度差による冷えをふせぐため、外出時には上着を持って。

入浴はぬるま湯にゆっくりつかって温まりましょう。水分補給も重要ですが、冷たいものではなく、常温か温かい飲み物をとるようにしましょう。食事は、体を温める食材ショウガ、ネギ、ニンニク、ニラを取り入れて、疲労回復にはビタミンB群が多く含まれる食材を選びましょう。豚肉はもちろん、秋の味覚サンマにもビタミンB6、B12が含まれています。

自律神経のバランスを整えるためには規則正しい生活とバランスの良い食事、睡眠、リラックスも大切です。

リラックス効果のあるハーブティー



ムーンガーデン
1個(10P入り) 500円

女性ホルモン減少に大豆イソフラボン 補給で快適に！



エクエル
1個(112粒入り) 4,320円